TIMEX IRONMAN
TRAIN SMARTER

W254 509-095000-02 NA

SLEEK™ 150 LAP with
TAP SCREEN™ TECHNOLOGY

USER MANUAL

English page 1
Français page 45
Español página 97

E

TABLE OF CONTENTS

INTRODUCTION 5
Welcome! 5
WATCH FEATURES 6
Time/Date 6
TapScreen™ Technology 6
Chronograph 7
Recall 8
Timer 8
Interval Timer 9
Alarm 9
INDIGLO® night-light 9

QUICK START 11
Setting the Time and Date 12
Using the Chronograph 13
Retrieving your workout data 13
Locking your workout data 14
INSTRUCTIONS 15
WATCH MODES 15
TAPSCREEN™ TECHNOLOGY 16
SETTING MODES & FUNCTIONS 17
Time / Date / Hourly Chime 17
Chronograph 19
Operating the Chrono 20
Target Time Pacer 23
Hydration and Nutrition Timers 26

RECALL 27
TIMER 30
INTERVAL TIMER WITH LABELS 32
INDIGLO® NIGHT-LIGHT 37
WATER-RESISTANCE 38
BATTERY 39
TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY 40

INTRODUCTION

Welcome!

Thank you for purchasing your new Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP watch with the NEW TapScreen™ Technology. This new generation of performance tools was developed in conjunction with world-renowned athletes who helped make sure that the SLEEK 150-lap watch's features are relevant to your training needs.

Other highlights include a 150-lap memory chronograph, target time pacer and labeled interval timers. This latest design features an ergonomic fit and extremely easy-to-read digits on the large screen display. If you are running for the first time or training for your 10th marathon, this watch will help you along your way.

Register your product at www.timex.com

WATCH FEATURES

Time/Date

- Hours, minutes, and seconds displayed in 12- or 24-hour format
- Date displayed by month-day (MMM-DD), month-day-year (MM-DD-YY), day-month-year (DD.MM.YY) or year-month-date
- Day of week is displayed in DDD format (e.g. WED) and is automatically calculated with the date
- Second time zone, with independent year, hours, minutes, date, and format
- Hourly chime ♩
- Button beep

TapScreen™ Technology

- TapScreen™ Technology allows easy activation of the chronograph and timers by tapping the watch lens
- Tap feature works in CHRONO, TIMER and INTERVAL TIMER modes
- Lens tap force is adjustable for 3 levels (LITE, MED, HARD)

Chronograph

- TapScreen™ Technology starts the elapsed timing and logs laps/splits
- Memory storage for 150 laps with 199-lap counter
- Option to display lap or split time in larger digits
- Optional Total Run format that maintains total activity time (less time paused during workout) and overall running time since the start
- Optional Target Time Pacer function with user target pace per lap, target range and target overall distance
- Target Time Pacer provides distinct audible alerts and onscreen prompts that signify behind pace (slow beeping “SLOW”), on pace (single beep “ON PACE”), or ahead of pace (rapid beeping “FAST”)

E

- Hydration and nutrition timer alarm reminders advise when to drink and eat
- New data management system saves all workouts once the Chronograph is reset. The oldest workouts will be replaced automatically unless they are locked to prevent deletion

Recall

- Multiple workout storage by date with times of every lap/split, your target times, best lap and average lap
- Recall of the Target Time Pacer shows the amount faster or slower you were for each lap and total time
- Lock for workouts prevents automatic deletion

Timer ⧖

- TapScreen™ Technology starts/stops the timer
- Timer settable up to 24 hours
- Countdown stop or countdown repeat options
- Automatic repetition counter

Interval Timer ⧖

- TapScreen™ Technology starts/stops the Interval timer
- Timer settable up to 24 hours
- Three interval timers with up to 16 intervals each
- User selectable interval labels (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST and COOL) to facilitate your interval training
- Automatic interval repetition counter

Alarm ⏰

- Three alarms with daily, weekday, weekend, or weekly options
- Five-minute backup alert

INDIGLO® night-light with NIGHT-MODE® feature ☾

Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP watch with TapScreen™ Technology

Display Icons

- ALARM
- Alarm Indicator
- Chronograph Indicator
- Repeat countdown time indicator
- Countdown timer indicator
- TAP indicator
- INDIGLO® NIGHT-LIGHT

QUICK START

Press MODE to cycle through the watch main functions

TIME > CHRONO > RECALL > TIMER > INTERVAL TIMER > ALARM

Most modes use the watch buttons in the same way, and button labels are displayed on-screen close to the button.

SET (DONE) = accept and exit
MODE (NEXT) = advance to next setting option
START/SPLIT (+) = increase/advance the setting value
STOP/RESET (-) = decrease/reverse the setting value
For setting, press SET and then follow the instructional prompt settings.

Setting the Time and Date

1. Press MODE until Time of Day appears.
2. Press and hold SET to start.
3. Utilize the instructional prompt settings (NEXT, +, -) that will appear in your screen to scroll through the following values: time zone, hours, minutes, seconds, month, day, year, 12/24 hr time format, date format, hourly chime, button beep and tap force.
4. Press SET (DONE) to exit.

Using the Chronograph

The chronograph will time your workout. The lap/splits will break your workout into segments of time that can provide real-time feedback and allow you to adjust your pace to meet your overall time goal.

1. In CHRONO Mode, TAP your screen to START.
2. TAP your screen every time you need to log a LAP/SPLIT.
3. Press STOP/RESET to finish.
4. Press and Hold STOP/RESET to reset the CHRONO. WRKOUT SAVED will appear in your screen to notify you that your workout was automatically saved.

Retrieving your workout data

The dated training log will enable you to review your CHRONO workout performance.

1. In RECALL mode press START/SPLIT to select the date of the training

you want to review. Your workouts will appear in reverse chronological order.

2. Press SET to review all the information saved in that workout.
3. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to scroll through all the workout information.

Locking your workout data

Locking a workout protects it from automatic deletion when the memory fills as new workouts are performed.

1. Press MODE until RECALL appears.
2. Press START/SPLIT to scroll through your workout dates.
3. Once you find the workout, press and hold STOP/RESET to LOCK. 🔒 Press and hold STOP/RESET again to UNLOCK.

E

INSTRUCTIONS

WATCH MODES

The features of this watch are grouped into modes that are accessible by pressing and releasing the MODE button - each press of the MODE button takes you to the next mode in the loop. The modes are arranged in the following order:

TIME > CHRONO > RECALL > TIMER > INTERVAL TIMER > ALARM

TIME Displays the time of day and date.

CHRONO Use the chronograph for timing your workout.

RECALL Use to review your dated chronograph events.

TIMER The countdown timer is useful for timing fixed-time events.

INT TIMER The interval timer is great for interval training with distinct fixed-time events.

ALARM Three alarms are available to keep you on time in different days.

TAPSCREEN™ TECHNOLOGY

Preserve momentum and avoid breaking your stride. The TapScreen™ Technology works with one firm tap on the watch face. TapScreen™ Technology is used for CHRONO, TIMER and INTERVAL TIMER modes.

The tap sensitivity can be adjusted to light (LITE), medium (MED) or hard (HARD). The watch comes with a medium default setting.

1. In TIME Mode press and hold the SET button.
2. Press the MODE (NEXT) button until TAP FORCE appears.
3. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to select LITE, MED or HARD for the tap force.

Tips:

- We recommend you select your TAP FORCE depending on the activity you are performing: Walking (LITE), Running (MED), Biking (HARD) and Swimming (HARD).

- If you are experiencing TAP activations inadvertently, move your tap force to the next level.
- If you are in a triathlon transition or just changing clothes, we recommend you press MODE to switch to the TIME mode to avoid tap activation of the chronograph which will continue running in the background. Return to CHRONO when you are finished.

SETTING MODES & FUNCTIONS

Time / Date / Hourly Chime

1. Press MODE until Time of Day appears.
2. Press and hold SET to start.
3. Press MODE (NEXT) to advance to the setting options.
4. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to increase or decrease values for Time zone (1 or 2), time, month, day, date, year, 12/24 hr format, date format, hourly chime, button beep and Tap force.

5. Press NEXT to set the other time zone (if desired), following the above procedure.
6. Press SET (DONE) to exit.

Tips:

- If you are in other modes, press and hold MODE to peek at time of day, release to return to current mode.
- The date format can be selected as month-date (MM:DD, MMM-DD), month-day-year (MM-DD-YY), day-month-year (DD.MM.YY) or year-month-date (YY-MM-DD).

Second time zone

Your watch has two time zones that are useful when you are travelling to a place with a different time zone or when you are switching to daylight savings time.

Tips:

- You can easily switch from TIME 1 to TIME 2 and vice versa by pressing and holding the START/SPLIT button for 8 seconds.

Chronograph

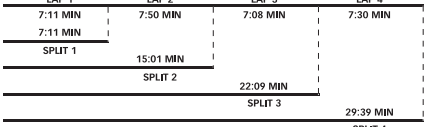
The chronograph will time your workout session. During your event, recording laps/splits will give you real-time feedback to pace yourself and allow you to adjust your speed to meet your overall time goal.

Lap/Split

Lap is the time to complete an individual segment of your workout. Split is the cumulative time from the beginning to that specific point in your workout. Below is an example of a 4-mile run. The runner records laps/splits every mile.

Lap/Split chart

This watch records up to 100 hours and counts up to 199 laps. It stores the most recent 150 laps in Recall Mode.



Operating the Chrono

1. Press Mode until CHRONOGRAPH appears. (Make sure it reads 00.00.00 or press STOP/RESET to reset.)
2. TAP your screen to START.
3. TAP your screen every time you need to log a LAP/SPLIT.

- Every time you take a lap your display will freeze for 10 seconds to enable you to review your LAP/SPLIT data, while your chronograph is recording the next lap/split.

- If your target time is ON, you will hear an alarm that will relate to your pace to help you assess if you need to accelerate or decrease your pace. The display will provide your delta time and pace feedback (SLOW, ON PACE or FAST). The delta time is the difference between target lap time and real lap time. Go to the target time pacer setting section to activate this feature.

4. Press STOP/RESET to pause or finish. Tap your screen to resume.
5. When workout is complete press and hold STOP/RESET to clear the display (CHRONO resets to 00.00.00). The workout is now automatically saved and it can be viewed in RECALL Mode.

Tips:

- You can also use the START/SPLIT button to start your chrono and take laps.
- If you want to view the time of day, press and hold MODE, release to return to current CHRONO.

- When the Chrono is running, (icon of stopwatch) appears in the Time Display.
- You can take up to 199 laps, however the chronograph will only record the most recent 150 laps. Please consider that each succeeding workout will require three laps of storage that will be used to stamp the time/date, target time, and delta times for that workout.

Changing the Chronograph Display Format

This determines what is shown in middle and bottom lines of the display. The middle line has the larger font. You have the option for LAP/SPLIT, SPLIT/LAP and TOTAL RUN.

1. Press Mode until CHRONO appears.
2. Press SET to start setting.
3. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to select LAP/SPLIT (Lap in large digits), SPLIT/LAP (Split in large digits), or TOTAL RUN.

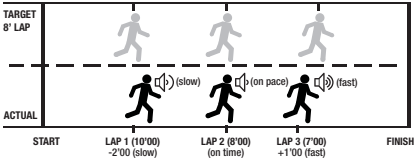
4. Press SET (DONE) to exit or press MODE (NEXT) to set up the Target Time feature (described later in this section).

Note:

Selecting TOTAL RUN format allows you to view total elapsed time since you started the CHRONO, including any time elapsed while the Chrono was stopped. When a lap/split is taken the watch automatically switches to LAP/SPLIT format.

Target Time Pacer

Because pace is important to achieve your goals, a built-in audible tracker indicates whether your target lap times are achieved. Rise above or fall below your predetermined target times, and varying chimes and messages will provide feedback. Slow beeps indicate you're behind pace (SLOW), a single beep lets you know you're on pace (ON-PACE) and rapid beeps tell you are ahead (FAST). The screen will also display your performance data.



Setting the Target Time Pacer

1. Press MODE until CHRONO appears (Chrono reads 00:00:00 or press STOP/RESET to reset).
2. Press SET to start setting.
3. Press MODE (NEXT) button until TARGET TIME appears.
4. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to turn TARGET TIME ON or OFF.

5. If you select ON, press the MODE (NEXT) button until Target Pace (TRGT PACE) appears.
6. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to enter the Target Pace per lap time in hours (HH), minutes (MM) and seconds (SS). Target Pace per lap can be set from a minimum of 1 minute (1.00) to a maximum of 1 hour (1:00.00).
7. Press MODE (NEXT) button to enter the (TRGT RANGE) which is the margin of error (+/-) you are willing to consider your lap as "ON-PACE". When Target Range appears, enter minutes (MM) and seconds (SS).
8. Press MODE (NEXT) button until Target Distance (TRGT DIST) appears.
9. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to select either NONE or SET.
10. If you select SET, press MODE (NEXT) button until Unit Distance (UNIT DIST) appears.

11. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to select either miles (MI) or kilometers (KM).
12. Press MODE (NEXT) until Target Distance (TRGT DIST) appears.
13. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to enter the Total Target Distance of your overall training or race.
14. To finish, press SET (DONE). If a Total Target Distance was set, the watch will estimate and display your TARGET TOTAL time based on the Target Pace and Target Distance you just provided in previous steps.

Hydration and Nutrition Timers

The optional hydration and nutrition timers will prompt you when it's time to drink or eat. This countdown timer will repeat and will run parallel to your chronograph.

Setting the Hydration and Nutrition Timers

1. Press MODE until CHRONO appears.
2. Press SET to start.

3. Press MODE (NEXT) button until hydration (DRINK) appears.
4. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to turn it ON.
5. Press MODE (NEXT) button to move to the time section and press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to set the time.
6. Press MODE (NEXT) to select and to repeat the setting process for the nutrition (EAT) timer.
7. Press SET (DONE) to finish.

RECALL

The multiple training log will enable you to review your workout performance by date. You can review the times of every lap, best lap and average lap. If the target time pacer was set, the watch will also provide the delta times and labels for each segment.

Reviewing your Workout Data

1. Press MODE until RECALL appears.
2. Press START/SPLIT to select the date of the workout you want to review. Your workouts appear in reverse chronological order and the number of stored laps will appear.
3. Once you find the workout you want to review, press SET to review all the information saved in that workout.

- Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to review your data (lap/split, delta times, best lap and average lap).
- If your Target Time Pacer was ON, you will be able to review your settings of the target time pacer (target pace, target distance and target total), your actual lap/split times, your delta results per lap (+/- from target time per lap with labels), Total delta time (if a Total Target Distance was set), best lap and average lap.

4. Press SET (DONE) to exit.

Locking workouts in RECALL

Locking a workout prevents it from automatic deletion as new workouts are performed.

1. Press MODE until RECALL appears.
2. Press START/SPLIT to scroll among your workout dates.
3. Once you find the workout press and hold STOP/RESET to LOCK. A small lock icon will appear along with the workout date to confirm the data's status.
4. To unlock any workout repeat the three steps above and press and hold STOP/ RESET to UNLOCK.

Tips:

- In order to LOCK your latest workout you must reset the Chrono (00:00:00) to save the workout.
- As the memory is filled (150-laps maximum), the oldest unlocked workouts are automatically deleted.

- If workouts are locked and the memory has fewer than 30 laps available, the watch will signal that memory is becoming full by displaying "x laps free". Once no memory is available the watch will display "memory full" and it will be necessary to unlock saved workouts to free up the space for the next workout to be recalled.

TIMER

The Timer is used to countdown a fixed event time. The timer can be set to repeat and countdown continuously, or to stop at the end of the countdown. You can use the TapScreen™ Technology to activate and stop the timer at any time.

Setting the Timer

1. Press MODE until TIMER appears.
2. Press SET to begin setting the timer.
3. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to increase/decrease the countdown timer values.

4. Press MODE (NEXT) to advance to the next setting option.
5. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to select STOP AT END or REPEAT AT END.
6. Press SET (DONE) to finish the setting process.

Using the Timer

1. Tap the watch lens, or press START/SPLIT to start Timer.
2. A timer melody chime will sound when the Timer reaches zero and stops and repeats. The melody can be turned off with the press of any button.
3. If you need stop or pause the timer, tap the watch lens or press STOP/RESET.
4. When finished, press and hold STOP/RESET to reset the Timer to the original time. If you Press and hold STOP/RESET a second time you will clear the timer to 0.

Note: If the Repeat timer is set under 15 seconds a single beep will ring between repetition.

Tips:

- ⧖ appears in Time display when Timer is running. ⧖› appears when timer is running and set to repeat at end.
- For repeat Timer operation, repetition number appears on bottom of screen.
- Maximum number of counted repetitions is 99.
- Timer will continue to run if you exit Timer mode.
- The INDIGLO® night-light flashes and the timer melody will sound when the timer countdowns to zero.

INTERVAL TIMER WITH LABELS

Complex interval training routines become automatic and effortless with three interval programs, each with up to 16 labeled intervals that can be start or stop with the TapScreen™ Technology interface. We also added labels to help you see the intensity you should follow in your training (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST and COOL).

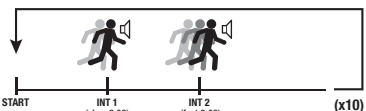
Setting Interval Timers

1. Press MODE until INT TIMER appears.
2. Press STOP/RESET to select the workout you want to use (WRK-1, 2, or 3).
3. Press SET and SET INT TIMER will appear.
4. To select the interval (1-16) press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-).
5. Press MODE (NEXT) to set the interval time (HH:MM: SS) with START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-).
6. Press MODE (NEXT) to select the Interval name (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST and COOL) with START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-).
7. Press MODE (NEXT) to select STOP AT END or REPEAT AT END with START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-).

Repeat all these steps until you have set all intervals needed for your workout.

Using the Interval Timer

1. Tap the watch lens, or press START/SPLIT to start the Interval Timer.
2. An Interval timer melody chime will sound when the Timer reaches zero and then starts the next interval timer.



- The display will show the label at the top of the timer (Interval#, WARM, SLOW, MED, FAST and COOL).

- If your workout was set with REPEAT AT END, you will see the repetition counter on the bottom line.

3. Tap the watch lens, or press STOP/RESET to stop the Interval Timer once you reach all the repetitions that you need to do.
4. When finished, press and hold STOP/RESET to reset the Interval Timer to the original time. If you press and hold STOP/RESET a second time you will clear the timer to 0.

Tips:

- ⧖ appears in Time display when interval timer is running. ⧖, appears when interval timer is running and set to repeat at end.
- If you select REPEAT AT END the timer will countdown all intervals and then repeat the entire sequence.
- INDIGLO® night-light flashes and the interval timer melody will sound between each interval.
- The interval timer will continue to run if you exit the INT TIMER mode.

- If you want to view the Time of Day, press and hold MODE, release to return to current INT TIMER.

Alarm

Up to three alarms may be set to remind you of upcoming events. You can customize by day according to your needs.

1. Press MODE until ALARM appears.
2. Press STOP/RESET to select Alarm 1, 2, or 3.
3. Press SET to set selected alarm.
4. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) and MODE (NEXT) to change alarm time and how often you would like the alarm to sound (DAILY, WKDAYS, WKENDS, or a particular day of the week).
5. Press SET (DONE) to confirm and exit.
6. Press START/SPLIT to turn any Alarm ON or OFF. If the Alarm is activated, the frequency of the alarm will show in the bottom line of the display.

Tips:

- When the Alarm is on, appears in Time display.
- When the Alarm reaches its set time the INDIGLO® night-light and the alarm icon flash, and the alert sounds. Press any button to silence.
- If no button is pressed, the alert will cease after 20 seconds and a backup alarm will activate after 5 minutes.

***INDIGLO® NIGHT-LIGHT WITH NIGHT-MODE® FEATURE**

The INDIGLO® technology illuminates the entire watch face at night and in low light conditions. Press the INDIGLO® button to activate the night light. INDIGLO® will stay on for 3 seconds during normal operation or 6 seconds while setting.

NIGHT-MODE® FEATURE

The NIGHT-MODE® feature, allows you to illuminate
the watch face for 2-3 seconds by tapping the watch face (solely in CHRONO, TIMER and INT TIMER modes) or pressing any pusher in the

watch. A crescent moon icon ☾ will also be displayed on the screen when NIGHT-MODE® feature is activated.

To activate press and hold INDIGLO® button for 4 seconds, to deactivate press the INDIGLO® button for 4 seconds. The NIGHT-MODE® feature will automatically deactivate after 8 hours.

WATER-RESISTANCE

Your SLEEK™ 150-lap watch is water-resistant to 100 meters.

Water-Resistance Depth	p.s.i.a. * Water Pressure Below Surface
30m/98ft	60
50m/164ft	86
100m/328ft	160

*pounds per square inch absolute

WARNING: TO MAINTAIN WATER-RESISTANCE, DO NOT PRESS ANY BUTTONS UNDER WATER.

1. Watch is water-resistant only as long as lens, push buttons and case remain intact.
2. Watch is not a diver watch and should not be used for diving.
3. Rinse watch with fresh water after exposure to salt water.

BATTERY

Timex strongly recommends that a retailer or jeweler replace the battery. If applicable, push reset button after replacing battery. Battery type is indicated on the case back. Battery life estimates are based on certain assumptions regarding usage; battery life may vary depending on actual usage. DO NOT DISPOSE OF BATTERY IN FIRE. DO NOT RECHARGE. KEEP LOOSE BATTERIES AWAY FROM CHILDREN.

Please read instructions carefully to understand how to operate your Timex® watch. Your model may not have all of the features described in this booklet.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY

Your TIMEX® watch is warranted against manufacturing defects by Timex Group USA, Inc. for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your watch by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model. **IMPORTANT — PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR WATCH:**

1) after the warranty period expires;
2) if the watch was not originally purchased from an authorized Timex retailer;
3) from repair services not performed by Timex;
4) from accidents, tampering or abuse; and
5) lens or crystal, strap or band, watch case, attachments or battery. Timex may charge you for replacing any of these parts.

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE. TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

To obtain warranty service, please return your watch to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the watch was purchased, together with a completed original Watch Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Watch Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your watch to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US$ 8.00 check or money order in the U.S.; a CAN$7.00 cheque or money order

in Canada; and a UK£2.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling. NEVER INCLUDE A SPECIAL WATCHBAND OR ANY OTHER ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-448-4639 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 020 8687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany/Austria, call +43 662 889 2130. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information. In Canada, the U.S. and in certain other locations, participating Timex retailers can provide you with a postage-paid, pre-addressed Watch Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

©2009 Timex Group USA, Inc. TIMEX and NIGHT-MODE are registered trademarks of Timex Group USA, Inc. in the US and other countries. SLEEK, TRAIN SMARTER and TAPSCREEN are trademarks of Timex Group B.V. INDIGLO is a registered trademark of Indiglo Corporation in the US. and other countries. IRONMAN is a registered trademark of World Triathlon Corporation.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION 49
Bienvenue ! 49
FONCTIONS DE LA MONTRE 50
Heure/Date 50
Technologie TapScreen™ 50
Chronographe 51
Rappel 52
Minuterie 53
Minuterie par intervalles 53
Alarme 54
Veilleuse INDIGLO® 54

F

DÉMARRAGE RAPIDE 56
Réglage de l'heure et de la date 57
Utilisation du chronographe 58
Comment récupérer les informations de votre séance d'exercices 59
Comment verrouiller les informations de votre séance d'exercices 60
MODE D'EMPLOI 60
MODES DE LA MONTRE 60
LA TECHNOLOGIE TAPSCREEN™ 62
RÉGLAGES DES MODES ET DES FONCTIONS 63
Heure/Date/Carillon horaire 63
Chronographe 65
Comment démarrer le chronographe 67
Moniteur d'allure cible 71
Minuteries d'hydratation et de nutrition 75

RAPPEL 76
MINUTERIE 80
MODE MINUTERIE PAR INTERVALLES AVEC IDENTIFICATIONS . . 82
VEILLEUSE INDIGLO®. 88
ÉTANCHÉITÉ 90
PILE 91
GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX. 92

INTRODUCTION

Bienvenue !

Merci d'avoir acheté la nouvelle montre Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP pourvue de la NOUVELLE technologie TapScreen™. Cette nouvelle génération d'outils performants a été développée en association avec des athlètes de renommée mondiale, permettant ainsi l'élaboration de la montre SLEEK 150-lap équipée de fonctions essentielles pour un entraînement de qualité.

Un chronographe avec mémoire de 150 tours, un moniteur d'allure cible et des minuteries par intervalles nommés font partie des fonctions proposées. Ce design moderne ergonomique comprend un large écran permettant un affichage de chiffres extrêmement facile à lire. Que vous soyez en train de courir pour la première fois ou que vous vous entraîniez pour votre dixième marathon, cette montre vous sera d'une aide précieuse.

Enregistrez votre produit sur www.timex.com

FONCTIONS DE LA MONTRE

Heure/Date

- Les heures, minutes et secondes s'affichent en format 12 ou 24 heures.
- Le format de la date peut se présenter de la manière suivante : mois-jour (MMM-JJ), mois-jour-année (MM-JJ-AA), jour-mois-année (JJ.MM.AA) ou année-mois-date
- Le jour de la semaine s'affiche en format JJJ (par exemple MER) et est automatiquement calculé avec la date
- Deuxième fuseau horaire avec année, heures, minutes, date et format indépendants
- Carillon horaire ♪
- Bip des boutons

Technologie TapScreen™

- La technologie TapScreen™ permet une activation facile du chronographe et des minuteries en donnant un coup sec sur le cadran de la montre

- Les modes CHRONO, TIMER (minuterie) et INTERVAL TIMER (minuterie par intervalles) bénéficient de la fonction Tap
- La montre possède 3 niveaux de réglage d'intensité de frappe : LITE (léger), MED (moyen), HARD (fort)

Chronographe

- La technologie TapScreen™ démarre la fonction temps écoulé et enregistre les temps au tour/intermédiaires
- Mémoire de 150 tours avec compteur de 199 tours
- Possibilité d'afficher en gros chiffres le temps au tour ou le temps intermédiaire
- Affichage optionnel du temps total de course (Total Run) qui maintient le temps total d'activité (moins le temps de pause) et le temps global de course depuis le début
- Moniteur d'allure cible en option, avec allure cible par tour, zone cible et distance globale cible

- Le moniteur d'allure cible fournit des alertes sonores et des indications sur le cadran signifiant que vous êtes en deçà de votre allure (émission d'un bip lent « SLOW »), à la bonne allure (émission d'un simple bip « ON PACE ») ou au-delà de votre allure (émission d'un bip rapide « FAST »)
- Les rappels d'alarme d'hydratation et de nutrition vous informent du moment où vous devez boire et manger
- Le nouveau système de gestion des données enregistre toutes les séances d'exercices dès que le chronographe est remis à zéro. Les séances d'exercices les plus anciennes seront remplacées automatiquement sauf si vous les avez verrouillées pour éviter l'effacement

Rappel

- Stockage de plusieurs séances d'exercices par date avec tous les temps au tour/intermédiaires, vos temps cibles, meilleur temps au tour et temps au tour moyen

- Le rappel du moniteur d'allure cible indique si vous avez exécuté chaque tour d'une manière plus rapide ou plus lente et montre le temps total
- Le verrouillage des séances d'exercices évite l'effacement automatique

Minuterie ⧖

- La technologie TapScreen™ démarre/arrête la minuterie
- Minuterie réglable jusqu'à 24 heures
- Option d'arrêt du compte à rebours ou de répétition du compte à rebours
- Compteur de répétition automatique

Minuterie par intervalles ⧖

- La technologie TapScreen™ démarre/arrête la minuterie par intervalles
- Minuterie réglable jusqu'à 24 heures

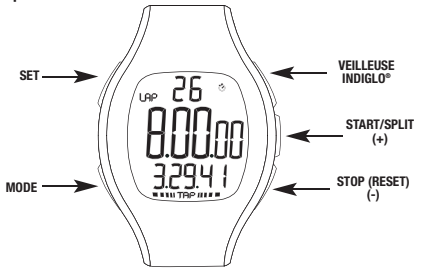
- Trois minuteries par intervalles comportant chacune jusqu'à 16 intervalles
- Sélection des noms de l'intervalle par l'utilisateur [Intervalle #, WARM (échauffement), SLOW (lent), MED (moyen), FAST (rapide) et COOL (récupération)] pour faciliter votre entraînement par intervalles
- Compteur de répétition d'intervalle automatique

Alarme

- Trois alarmes avec les options suivantes : quotidienne, jours de semaine, fin de semaine ou hebdomadaire
- Alerte de rappel de cinq minutes

Veilleuse INDIGLO® avec fonction NIGHT-MODE®

Montre Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP avec technologie TapScreen™



Icônes d'affichage

- ALARME
- Indicateur d'alarme
- Indicateur du chronographe
- Indicateur de la répétition du compte à rebours
- Indicateur du compte à rebours de la minuterie
- TAP Indicateur de FRAPPE
- VEILLEUSE INDIGLO®

DÉMARRAGE RAPIDE

Appuyez sur MODE pour faire défiler les fonctions principales de la montre

TIME (heure) > CHRONO > RECALL (rappel) > TIMER (minuterie) > INTERVAL TIMER (minuterie par intervalles) > ALARM

La plupart des modes utilisent les boutons de la montre de la même manière. Les noms des fonctions des boutons s'affichent sur le cadran près du bouton.

SET (DONE/VALIDÉ) = accepter et quitter
MODE (NEXT/SUIVANT) = se déplacer vers le réglage de la fonction suivante
START/SPLIT (+) = augmenter les valeurs
STOP/RESET (-) = diminuer les valeurs
Pour effectuer le réglage, appuyez sur SET et suivez les instructions de réglage.

Réglage de l'heure et de la date

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher l'heure du jour.
2. Appuyez et tenez SET enfoncé pour commencer.
3. Suivez les instructions de réglage (NEXT, + , -) qui apparaissent sur l'écran pour faire défiler les informations suivantes : fuseau horaire,

heures, minutes, secondes, mois, jour, année, format 12 ou 24 heures, format de la date, carillon horaire, bip des boutons et force de frappe.

4. Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour quitter.

Utilisation du chronographe

Le chronographe enregistre le temps de votre séance d'exercices. Les temps au tour/intermédiaires diviseront votre séance d'exercices en segments de temps qui vous fourniront des indications en temps réel et vous permettront d'ajuster votre allure en visant votre temps cible.

1. Dans le mode CHRONO, DONNEZ UN COUP SEC sur votre écran pour COMMENCER.
2. DONNEZ UN COUP SEC sur votre écran chaque fois que vous voulez rentrer un TEMPS AU TOUR/INTERMÉDIAIRE.
3. Appuyez sur STOP/RESET pour terminer.
4. Appuyez et tenez STOP/RESET enfoncé pour remettre le CHRONO à zéro. WRKOUT SAVED apparaît sur votre écran pour vous informer que votre séance d'exercices a été automatiquement enregistrée.

Comment récupérer les informations de votre séance d'exercices

Le registre d'entraînement daté vous permettra de revoir vos performances CHRONO pour une séance d'exercices.

1. Dans le mode RECALL, appuyez sur START/SPLIT pour sélectionner la date de l'entraînement que vous voulez examiner. Vos séances d'exercices apparaîtront dans l'ordre chronologique inverse.

2. Appuyez sur SET pour examiner toutes les informations enregistrées dans cette séance d'exercices.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour faire défiler toutes les informations de votre séance d'exercices.

Comment verrouiller les informations de votre séance d'exercices
Verrouiller une séance d'exercices évite son effacement automatique au fur et à mesure que la mémoire se remplit de nouvelles séances d'exercices.

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher RECALL.
2. Appuyez sur START/SPLIT pour faire défiler les dates de vos séances d'exercices.
3. Dès que vous avez trouvé la séance d'exercices, appuyez et tenez STOP/RESET enfoncé pour VERROUILLER. Appuyez et tenez à nouveau STOP/RESET enfoncé pour DÉVERROUILLER.

MODE D'EMPLOI

MODES DE LA MONTRE

Les fonctions de cette montre sont regroupées en modes qui sont accessibles en appuyant brièvement sur le bouton MODE – chaque appui sur le bouton MODE fait passer au mode suivant de la boucle. Les modes sont organisés dans l'ordre suivant :

TIME (heure) > CHRONO > RECALL (rappel) > TIMER (minuterie) > INTERVAL TIMER (minuterie par intervalles) > ALARM

TIME (heure) Affiche l'heure et la date.

CHRONO Utilisez le chronographe pour chronométrer votre séance d'exercices.

RECALL (rappel) Sert à revoir vos événements chronométrés datés.

TIMER (minuterie) La minuterie permet de chronométrer des événements de durée prédéterminée.

INT TIMER (minuterie par intervalles) La minuterie par intervalles est parfaite pour l'entraînement par intervalles avec des événements distincts de durée prédéterminée.

ALARM Trois alarmes sont disponibles pour vous permettre de réaliser votre emploi du temps.

LA TECHNOLOGIE TAPSCREEN™

Préservez votre élan et votre foulée. La technologie TapScreen™ fonctionne en donnant un coup sec sur le cadran de la montre. La technologie™ TapScreen est utilisée dans les modes CHRONO, TIMER (minuterie) et INTERVAL TIMER (minuterie par intervalles).

La force de frappe peut se personnaliser de la manière suivante : léger (LITE), moyen (MED) ou fort (HARD). La montre est fournie avec une force de frappe réglée sur moyen.

1. Dans le mode TIME, appuyez et tenez le bouton SET enfoncé.
2. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT) jusqu'à afficher TAP FORCE.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour sélectionner la force de frappe : LITE (léger), MED (moyen) ou HARD (fort).

Conseils pratiques :

- Nous vous recommandons de sélectionner votre INTENSITÉ DE FRAPPE en fonction de votre activité : Pour la marche (LITE léger), la course (MED moyen), le vélo (HARD fort) et la natation (HARD fort).
- Si vous subissez des activations intempestives, augmentez l'intensité de frappe.
- Si lors d'un triathlon vous êtes en transition ou juste en train de changer de vêtements, nous vous recommandons d'appuyer sur MODE pour passer au mode TIME afin d'éviter l'activation par un coup sec du chronographe qui continue à fonctionner en arrière-plan. Revenez en mode CHRONO quand vous avez terminé.

RÉGLAGES DES MODES ET DES FONCTIONS

Heure/Date/Carillon horaire

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher l'heure du jour.
2. Appuyez et tenez SET enfoncé pour commencer.

3. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour vous déplacer vers le réglage des fonctions suivantes.
4. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour augmenter ou diminuer les valeurs des fuseaux horaires (1 ou 2), de l'heure, du mois, du jour, de la date, de l'année, du format 12 ou 24 heures, du format de la date, du carillon horaire, du bip des boutons et de l'intensité de frappe.
5. Appuyez sur NEXT pour régler les valeurs dans l'autre fuseau horaire (si vous le désirez), en suivant la procédure ci-dessus.
6. Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour quitter.

Conseils pratiques :

- Si vous vous trouvez dans un autre mode, appuyez et tenez MODE enfoncé pour voir l'heure, puis relâchez pour retourner au mode actuel.
- Le format de la date peut se présenter de la manière suivante : mois-date (MM:JJ, MMM-JJ), mois-jour-année (MM-JJ-AA), jour-mois-année (JJ.MM.AA) ou année-mois-date (AA-MM-JJ)

Second fuseau horaire

Votre montre possède deux fuseaux horaires qui se révèlent utiles lorsque vous voyagez et que vous changez de fuseau horaire ou lorsque vous passez à l'heure d'été.

Conseils pratiques :

- Vous pouvez passer très facilement du fuseau horaire TIME 1 au fuseau horaire TIME 2 et inversement en appuyant et en tenant le bouton START/SPLIT enfoncé pendant 8 secondes.

Chronographe

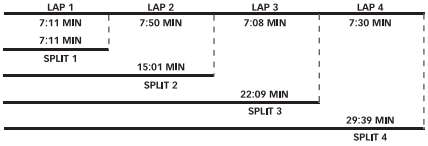
Le chronographe enregistre le temps de votre séance d'exercices. L'enregistrement des temps au tour/intermédiaires pendant votre session vous fournira des indications en temps réel et vous permettra d'ajuster votre vitesse en visant votre temps cible.

Temps au tour/intermédiaire

Le temps au tour correspond au temps mis pour compléter un segment de votre activité. Le temps intermédiaire correspond au temps cumulé depuis le début jusqu'à un certain moment dans votre séance d'exercices. Vous trouverez ci-contre l'exemple d'une course de 4 milles (environ 6,5 kilomètres). Le coureur enregistre des temps au tour/intermédiaires tous les milles ou kilomètres.

Tableau des temps au tour/intermédiaires

Cette montre peut enregistrer jusqu'à 100 heures et 199 tours. Elle garde en mémoire les 150 tours les plus récents dans le mode Recall (rappel).



F

Comment démarrer le chronographe

1. Appuyez sur Mode jusqu'à afficher CHRONOGRAPH. (Assurez-vous qu'il indique 00:00:00 ou appuyez sur STOP/RESET pour le remettre à zéro.)
2. DONNEZ UN COUP SEC sur votre écran pour COMMENCER.
3. DONNEZ UN COUP SEC sur votre écran chaque fois que vous voulez rentrer un TEMPS AU TOUR/INTERMÉDIAIRE.

- Chaque fois que vous prenez un temps au tour, l'affichage se bloque pendant 10 secondes vous permettant d'examiner vos données sur les

TEMPS AU TOUR/INTERMÉDIAIRES, pendant que votre chronographe est en train d'enregistrer le prochain temps au tour/intermédiaire.

- Si votre temps cible est sur ON, une alarme sonore se déclenchera en fonction de votre allure vous indiquant si vous devez accélérer ou ralentir. L'affichage indiquera votre temps delta et des informations sur votre allure (SLOW lent, ON PACE à la bonne allure ou FAST rapide). Le temps delta est la différence entre votre temps cible et votre temps réel au tour. Reportez-vous à la section réglage du moniteur d'allure cible pour activer cette fonction.

4. Appuyez sur STOP/RESET pour marquer une pause ou pour terminer. Donnez un coup sec sur votre écran pour redémarrer.
5. Lorsque la séance d'exercices est terminée, appuyez et tenez STOP/RESET enfoncé pour effacer l'affichage (le CHRONO se remet à 00:00:00). La séance d'exercices est maintenant automatiquement enregistrée et peut être visualisée dans le mode RECALL (rappel).

Conseils pratiques :

- Vous pouvez aussi utiliser le bouton START/SPLIT pour démarrer votre chronographe et prendre des temps au tour.
- Si vous désirez voir l'heure, appuyez et tenez MODE enfoncé, puis relâchez pour retourner au mode CHRONO actuel.
- Lorsque le chronographe est en marche, ⏱ s'affiche dans le mode heure.
- Vous pouvez enregistrer jusqu'à 199 tours, cependant le chronographe n'enregistrera que les 150 tours les plus récents. Veuillez noter que chaque séance d'exercices nécessitera un stockage de trois temps au tour qui sera utilisé pour indiquer l'heure/date, le temps cible et les temps delta pour cette séance d'exercices.

Changer le format d'affichage du chronographe

Ceci détermine l'affichage des lignes du milieu et du bas. La ligne du milieu s'affiche en grand. Cette option concerne LAP/SPLIT (temps au

tour/intermédiaire), SPLIT/LAP (temps intermédiaire/au tour) et TOTAL RUN (temps total de course).

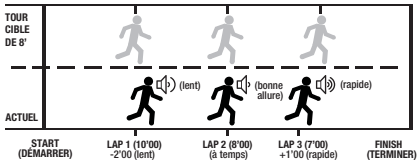
1. Appuyez sur Mode jusqu'à afficher CHRONO.
2. Appuyez sur SET pour commencer le réglage.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour sélectionner LAP/SPLIT (le temps au tour en gros chiffres), SPLIT/LAP (le temps intermédiaire en gros chiffres), ou TOTAL RUN (temps total de course).
4. Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour sortir ou appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour régler la fonction temps cible (décrite plus loin dans cette section).

Remarque :

La fonction TOTAL RUN (temps total de course) vous permet de visualiser le temps total écoulé depuis le moment où vous avez démarré le CHRONO, y compris le temps écoulé lorsque le chronographe était arrêté. Lorsqu'un temps au tour/intermédiaire est enregistré, la montre passe automatiquement au format LAP/SPLIT.

Moniteur d'allure cible

Votre allure étant un élément important pour atteindre votre but, un système sonore incorporé vous indique si vos temps au tour cibles sont réalisés ou non. Si vous vous trouvez en dehors des limites de vos temps cibles, différentes alarmes sonores et messages vous donneront des informations. La montre émet un bip lent lorsque vous êtes en deçà de votre allure cible (SLOW), un simple bip lorsque vous allez à la bonne allure (ON PACE) et un bip rapide lorsque vous êtes au-delà de votre allure cible (FAST). Vos performances seront aussi affichées sur l'écran.



Réglage du moniteur d'allure cible

1. Appuyez sur MODE jusqu'à ce que CHRONO apparaisse (le chrono indique 00:00:00 ou appuyez sur STOP/RESET pour le remettre à zéro).
2. Appuyez sur SET pour commencer le réglage.
3. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT)) jusqu'à afficher TARGET TIME (temps cible).

4. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour activer ou désactiver (ON ou OFF) TARGET TIME.
5. Si vous sélectionnez ON (activé), appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher TRGT PACE (allure cible).
6. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour entrer l'allure cible par temps au tour en heures (HH), minutes (MM) et secondes (SS). L'allure cible par tour peut être réglée pour un minimum d'une minute (1:00) jusqu'à un maximum d'une heure (1:00:00)
7. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) pour entrer la zone cible (TRGT RANGE) correspondant à la marge d'erreur (+/-) acceptable vous permettant de considérer que vous exécutez votre tour à la bonne allure (ON PACE). Lorsque Target Range (zone cible) s'affiche, entrez les minutes (MM) et les secondes (SS).

F

8. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher la distance cible (TRGT DIST).
9. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour sélectionner soit NONE (aucune) soit SET (réglage).
10. Si vous sélectionnez SET, appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher l'unité de distance (UNIT DIST).
11. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour sélectionner soit des milles (MI) ou des kilomètres (KM).
12. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher la distance cible (TRGT DIST).
13. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour entrer la distance totale cible de votre entraînement ou de votre course.
14. Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour terminer. Si une distance totale cible a été réglée, la montre calculera et affichera votre temps total cible (TARGET TOTAL) estimé d'après les informations que vous venez de fournir précédemment concernant l'allure cible et la distance cible.

Minuteries d'hydratation et de nutrition

Les minuteries optionelles d'hydratation et de nutrition vous indiqueront quand il est temps de boire ou de manger. Cette minuterie se répétera et fonctionnera parallèlement avec votre chronographe.

Réglage des minuteries d'hydratation et de nutrition

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher CHRONO.
2. Appuyez sur SET pour commencer.

3. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher (DRINK) (boire).
4. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour l'activer (ON).
5. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) pour passer à l'option de réglage du temps et sur START/ SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour régler le temps.

6. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour passer au réglage de l'option nutrition (EAT) (manger) et répétez la procédure.
7. Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour terminer.

RAPPEL

Le registre d'entraînement vous permettra de revoir vos performances pour une séance d'exercices par date. Vous pouvez examiner les temps de chaque tour, votre meilleur temps et le temps moyen. Si le moniteur d'allure cible était activé, la montre fournira aussi des temps delta et des identifications pour chaque segment.

Examiner les données de la séance d'exercices

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher RECALL.
2. Appuyez sur START/SPLIT pour sélectionner la date de la séance d'exercices que vous voulez examiner. Vos séances d'exercices apparaîtront dans l'ordre chronologique inverse et le nombre des tours enregistrés s'affichera.

3. Une fois que vous avez trouvé la séance d'exercices que vous voulez examiner, appuyez sur SET pour revoir toutes les informations enregistrées dans cette séance.
- Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour examiner vos données (temps au tour/intermédiaire, temps delta, meilleur temps et temps moyen).
- Si votre moniteur d'allure cible était activé (ON), il vous sera possible de revoir les valeurs de votre moniteur d'allure cible (allure cible, distance cible et temps cible total), vos temps réels au tour/intermédiaire, vos résultats delta par tour (+/- autour du temps cible par tour avec identifications), temps delta total (si une distance totale cible a été choisie), votre meilleur temps et votre temps moyen.

4. Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour quitter.

Verrouillage des séances d'exercices dans le mode RECALL (rappel)

Verrouiller une séance d'exercices évite son effacement automatique alors que de nouvelles séances d'exercices sont en train d'être effectuées.

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher RECALL.
2. Appuyez sur START/SPLIT pour faire défiler les dates de vos séances d'exercices.
3. Une fois que vous avez trouvé votre séance d'exercices, appuyez et tenez STOP/RESET enfoncé pour LOCK (verrouiller). L'icône d'un petit cadenas 🔒 s'affichera ainsi que la date de la séance d'exercices pour confirmer que l'opération a bien été effectuée.
4. Pour déverrouiller toute séance, répétez les trois étapes énoncées ci-dessus et appuyez en tenant STOP/RESET enfoncé pour UNLOCK (déverrouiller).

Conseils pratiques :

- Pour LOCK (verrouiller) votre dernière séance d'exercices vous devez remettre le chronographe à zéro (00:00:00) pour sauvegarder la séance d'exercices.
- Les plus anciennes séances d'exercices non-verrouillées sont automatiquement effacées au fur et à mesure que la mémoire se remplit (150 tours maximum).
- Si des séances d'exercices sont verrouillées et qu'il ne reste dans la mémoire que 30 tours disponibles, la montre signalera que la mémoire approche de sa capacité maximale en affichant « x laps free » (x tours disponibles). Dès que la mémoire est pleine, la montre affiche « memory full » (mémoire pleine). Vous devrez déverrouiller des séances d'exercices pour libérer de la place afin de pouvoir revoir la prochaine séance d'exercices.

MINUTERIE

La minuterie permet de chronométrer un événement de durée prédéterminée. La minuterie peut être réglée pour se répéter continuellement ou pour s'arrêter à la fin du compte à rebours. Vous pouvez utiliser la technologie TapScreen™ pour activer et pour arrêter la minuterie à n'importe quel moment.

Réglage de la minuterie

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher TIMER (minuterie).
2. Appuyez sur SET pour commencer le réglage de la minuterie.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour augmenter ou diminuer les valeurs.
4. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour vous déplacer vers le réglage suivant.
5. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour sélectionner STOP AT END (arrêt à la fin) ou REPEAT AT END (répétition à la fin).
6. Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour terminer la procédure de réglage.

Utilisation de la minuterie

1. Donnez un coup sec sur le cadran de la montre ou appuyez sur START/SPLIT pour démarrer la minuterie.
2. Un carillon mélodique retentit lorsque la minuterie atteint zéro et s'arrête. Il est possible d'arrêter la mélodie en appuyant sur n'importe quel bouton.
3. Si vous avez besoin d'arrêter ou de mettre en pause la minuterie, donnez un coup sec sur le cadran de la montre ou appuyez sur STOP/RESET.
4. Lorsque vous avez terminé, appuyez et tenez STOP/RESET enfoncé pour reprendre le compte à rebours. Si vous appuyez en tenant STOP/RESET enfoncé à nouveau, cela remet la minuterie à zéro.

Remarque : Si la répétition de la minuterie est réglée en dessous de 15 secondes, la montre émettra un simple bip entre chaque répétition.

Conseils pratiques :

- ⧖ s'affiche dans le mode heure lorsque la minuterie est en marche. ⧖› s'affiche lorsque la minuterie est en marche et réglée pour se répéter à la fin.
- Dans la fonction répétition de la minuterie, le nombre de répétitions s'affiche en bas du cadran.
- Le nombre maximum de répétitions est de 99.
- La minuterie se poursuit lorsque vous quittez le mode Timer (minuterie).
- La veilleuse INDIGLO® clignote et le carillon mélodique retentit lorsque le compte à rebours arrive à zéro.

MODE MINUTERIE PAR INTERVALLES AVEC IDENTIFICATIONS

Les entraînements les plus complexes deviennent automatiques et sans effort avec les trois programmes d'intervalles, chacun comportant jusqu'à 16 intervalles nommés, qui peuvent être démarrés ou arrêtés en utilisant l'interface de la technologie TapScreen™. Nous avons aussi ajouté des

vignettes permettant l'identification afin de vous aider à visualiser l'intensité que vous devriez suivre lors de votre entraînement [Intervalle #, WARM (échauffement), SLOW (lent), MED (moyen), FAST (rapide) et COOL (récupération)].

Réglage des minuteries par intervalles

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher INT TIMER (minuterie).
2. Appuyez sur STOP/RESET pour sélectionner la séance d'exercices que vous voulez utiliser (WRK-1, 2, ou 3).
3. Appuyez sur SET et SET INT TIMER s'affichera.
4. Pour sélectionner l'intervalle (1-16), appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-).
5. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour régler l'intervalle (HH:MM: SS) avec START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-).
6. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour sélectionner le nom de l'intervalle [Intervalle #, WARM (échauffement), SLOW (lent), MED

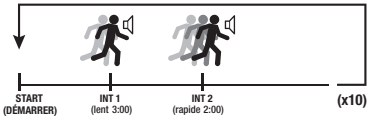
(moyen), FAST (rapide) et COOL (récupération)] avec START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-).

7. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour sélectionner STOP AT END (arrêt à la fin) ou REPEAT AT END (répétition à la fin) avec START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-).

Recommencez toutes ces étapes jusqu'à ce que vous ayez réglé tous les intervalles dont vous avez besoin pour votre séance d'exercices.

Utilisation de la minuterie par intervalles

1. Donnez un coup sec sur le cadran de la montre ou appuyez sur START/SPLIT pour démarrer la minuterie par intervalles.
2. Un carillon mélodique retentit lorsque la minuterie par intervalles atteint zéro et démarre le compte à rebours suivant.



- Le nom s'affiche en haut de la minuterie [Intervalle #, WARM (échauffement), SLOW (lent), MED (moyen), FAST (rapide) et COOL (récupération).
- Si votre séance d'exercices est réglée avec REPEAT AT END (répétition à la fin), le compteur de répétition s'affichera sur la ligne du bas.

3. Donnez un coup sec sur le cadran de la montre, ou appuyez sur STOP/RESET pour arrêter la minuterie par intervalles une fois que vous avez terminé toutes les répétitions que vous vouliez faire.
4. Lorsque vous avez fini, appuyez et tenez STOP/RESET enfoncé pour

F

reprendre la minuterie par intervalles. Si vous appuyez en tenant STOP/RESET enfoncé à nouveau, cela remet la minuterie à zéro.

Conseils pratiques :

- ⧖ s'affiche dans le mode heure lorsque la minuterie par intervalles est en marche. ⧖ s'affiche lorsque la minuterie par intervalles est en marche et réglée pour se répéter à la fin.
- Si vous sélectionnez REPEAT AT END (répétition à la fin) le compte à rebours ira jusqu'au bout de tous les intervalles puis répétera la séquence entière.
- La veilleuse INDIGLO® clignote et la mélodie de la minuterie par intervalles retentit entre chaque intervalle.
- La minuterie par intervalles se poursuit lorsque vous quittez le mode INT TIMER (minuterie par intervalles).
- Si vous désirez voir l'heure, appuyez et tenez MODE enfoncé, puis relâchez pour retourner à la minuterie.

Alarme

Il est possible de programmer jusqu'à trois alarmes pour vous rappeler des événements imminents. Vous pouvez personnaliser votre alarme par jour, en fonction de vos besoins.

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher ALARM.
2. Appuyez sur STOP/RESET pour sélectionner Alarme 1, 2 ou 3.
3. Appuyez sur SET pour régler l'alarme sélectionnée.
4. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) et MODE (NEXT/SUIVANT) pour changer l'heure de l'alarme et sa fréquence de sonnerie [DAILY (journalière), WKDAYS (jours de travail), WKENDS (week-ends) ou un jour particulier de la semaine].
5. Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour confirmer et quitter.
6. Appuyez sur START/SPLIT pour activer (ON) ou désactiver (OFF) toute alarme. Si l'alarme est activée, la fréquence de l'alarme s'affichera sur la ligne du bas.

Conseils pratiques :

- Lorsque l'alarme est activée, s'affiche dans le mode heure.
- Lorsque la montre arrive à l'heure programmée, la veilleuse INDIGLO® ainsi que l'icône de l'alarme clignotent et l'alarme sonore se déclenche. Appuyez sur n'importe quel bouton pour l'arrêter.
- Si aucun bouton n'est enfoncé, l'alarme sonne pendant 20 secondes puis une nouvelle fois au bout de cinq minutes.

***VEILLEUSE INDIGLO® AVEC FONCTION NIGHT-MODE®**

La technologie INDIGLO® permet d'illuminer tout le cadran de la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage. Appuyez sur le bouton INDIGLO® pour activer la veilleuse. La veilleuse INDIGLO® restera allumée pendant 3 secondes lors d'un fonctionnement normal ou pendant 6 secondes pendant un réglage.

FONCTION NIGHT-MODE®

La fonction NIGHT-MODE® permet d'illuminer le cadran de la montre pendant 2 à 3 secondes en donnant un coup sec sur le cadran (seulement dans les modes CHRONO, TIMER (minuterie) et INT TIMER (minuterie par intervalles) ou en appuyant sur tout bouton de la montre. L'icône d'un croissant de lune s'affiche sur le cadran lorsque la fonction NIGHT-MODE® est activée.

Pour activer la fonction, appuyez et tenez le bouton INDIGLO® enfoncé pendant 4 secondes, pour désactiver, appuyez sur le bouton INDIGLO® pendant 4 secondes. La fonction NIGHT-MODE® se désactive automatiquement au bout de 8 heures.

ÉTANCHÉITÉ

Votre montre SLEEK™ 150-lap est étanche jusqu'à 100 mètres.

Profondeur d'étanchéité	Pression de l'eau en p.s.i.a. * sous la surface
30m/98pi	60
50m/164pi	86
100m/328pi	160

*livres par pouce carré (abs.)

ATTENTION : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, NE PAS ENFONCER LES BOUTONS SOUS L'EAU.

1. La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
2. La montre n'est pas conçue pour la plongée. Ne pas l'utiliser dans ces conditions.

3. Rincer à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

PILE

Timex recommande fortement de faire changer la pile par un détaillant ou un bijoutier. Le cas échéant, appuyez sur le bouton de remise à zéro après avoir changé la pile. Le type de pile est indiqué sur le dos du boîtier. L'estimation de la durée de vie de la pile est basée sur certaines hypothèses d'utilisation ; la durée réelle peut varier selon l'utilisation de la montre. NE PAS JETER LA PILE AU FEU. NE PAS RECHARGER LA PILE. GARDER LES PILES HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.

Lire les instructions attentivement pour bien comprendre le fonctionnement de votre montre Timex®. Il est possible que ce modèle ne présente pas toutes les fonctions décrites dans le dépliant.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX

Votre montre TIMEX® est garantie contre les défauts de fabrication par Timex Group USA, Inc. pour une période d'UN AN, à compter de la date d'achat. Timex ainsi que ses filiales du monde entier honoreront cette Garantie Internationale.

Timex se réserve le droit de réparer votre montre en y installant des composants neufs ou révisés, ou bien de la remplacer par un modèle identique ou similaire. **IMPORTANT — CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE MONTRE :**

1) après l'expiration de la période de garantie ;
2) si la montre n'a pas été achetée chez un revendeur Timex agréé ;
3) si la réparation n'a pas été faite par Timex ;
4) s'il s'agit d'un accident, d'une falsification ou d'un abus ; et
5) s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

CETTE GARANTIE ET LES RECOURS AUX PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE, EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE OU D'ADAPTATION ÀUN USAGE PARTICULIER. TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains pays ou états n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Les modalités de la présente garantie vous donnent des droits légaux précis et vous pouvez également vous prévaloir d'autres droits qui varient d'un pays ou d'un état à un autre.

Pour obtenir le service de garantie, veuillez retourner la montre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où la montre a été achetée. Inclure un coupon de réparation original dûment rempli ou, aux É.-U. et au Canada, le coupon original ou une déclaration écrite comprenant votre nom, adresse, numéro de téléphone ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre montre pour

couvrir les frais de port et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 8,00 $ US. aux États-Unis, de 7,00 $ CAN au Canada et de 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais d'envoi et de manutention. N'INCLUEZ JAMAIS DANS VOTRE ENVOI UN BRACELET SPÉCIAL OU TOUT AUTRE ARTICLE AYANT UNE VALEUR PERSONNELLE.

Aux É.-U. veuillez composer le 1-800-448-4639 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composer le 1-800-263-0981. Au Brésil, composer le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, composer le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composer le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composer le 852-2815-0091. Au R.U., composer le 44 020 8687 9620. Au Portugal, composer le 351 212 946 017. En France, composer le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne/Autriche, composer le +43 662 889 2130. Au Moyen-Orient et en Afrique, composer le 971-4-310850. Dans les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex pour des renseignements sur la garantie. Au Canada, aux É.-U. et dans

certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour vous faciliter l'envoi de la montre à l'atelier de réparation.

©2009 Timex Group USA, Inc. TIMEX et NIGHT-MODE sont des marques déposées de Timex Group USA, Inc. aux États-Unis et dans d'autres pays. SLEEK, TRAIN SMARTER et TAPSCREEN sont des marques déposées de Timex Group B.V. INDIGLO est une marque déposée d'Indiglo Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays. IRONMAN est une marque de commerce de World Triathlon Corporation.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 101
¡Bienvenido! 101
FUNCIONES DEL RELOJ 102
Hora/Fecha 102
Tecnología TapScreen™ 102
Cronógrafo 103
Revisión 104
Temporizador 105
Temporizador interválico 105
Alarma 106
Luz nocturna INDIGLO® 106

INICIO RÁPIDO 108
Para programar hora y fecha 109
Uso del cronógrafo 110
Recuperación de los datos del ejercicio 111
Bloqueo de los datos del ejercicio 111
INSTRUCCIONES 112
MODOS DEL RELOJ 112
TECNOLOGÍA TAPSCREEN™ 113
MODOS Y FUNCIONES DE PROGRAMACIÓN 115
Hora/Fecha/Señal acústica cada hora 115
Cronógrafo 117
Manejo del cronógrafo 118
Marcador de tiempo previsto 121
Temporizadores de hidratación y alimentación 125
REVISIÓN 126
TEMPORIZADOR 129
TEMPORIZADOR INTERVÁLICO CON MARCAS 132
LUZ NOCTURNA INDIGLO® 137
RESISTENCIA AL AGUA 138
PILA 139
GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX 140

S

INTRODUCCIÓN

¡Bienvenido!

Gracias por la compra del nuevo reloj Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP, con la NUEVA tecnología TapScreen™. Esta nueva generación de herramientas de rendimiento fue desarrollada en conjunto con atletas de reconocimiento internacional, quienes ayudaron a garantizar que las características del reloj SLEEK 150-lap fueran relevantes para sus necesidades de entrenamiento.

Entre otros elementos a destacar se incluyen un cronógrafo con memoria para 150 vueltas, un marcador de tiempo previsto y temporizadores interválicos con marcas. Este diseño, el más reciente, presenta ajuste ergonómico y dígitos sumamente fáciles de leer en la pantalla grande. Ya sea que vaya a correr por primera vez o a entrenar para su décima maratón, este reloj lo ayudará a lo largo del recorrido.

Registre su producto en www.timex.com

FUNCIONES DEL RELOJ

Hora/Fecha

- Horas, minutos y segundos en formato de 12 ó 24 horas en la pantalla
- Fecha mostrada por mes-día (MMM-DD), mes-día-año (MM-DD-AA), día-mes-año (DD.MM.AA) o año-mes-fecha
- El día de la semana se muestra en formato DDD (p. ej. MIE) y se calcula automáticamente con la fecha
- Segunda zona horaria con disposición independiente de años, horas, minutos y fecha.
- Señal acústica cada hora ♪
- Sonido al pulsar

Tecnología TapScreen™

- La tecnología TapScreen™ permite activar fácilmente el cronógrafo y los temporizadores mediante golpecitos con el dedo en el cristal del reloj

- La función de activación mediante golpes con el dedo funciona en los modos CHRONO (cronógrafo), TIMER (temporizador) e INTERVAL TIMER (temporizador interválico) TAP
- La fuerza de golpe sobre el cristal se puede ajustar en 3 niveles (LITE [ligero], MED [medio], HARD [fuerte])

Cronógrafo

- La tecnología TapScreen™ inicia la medición del tiempo transcurrido y registra las vueltas y/o tiempos parciales
- Capacidad de memoria para 150 vueltas con contador de 199 vueltas
- Pantalla de tiempo de vuelta o intervalo en dígitos grandes
- Formato optativo Total Run que mantiene el tiempo total de actividad (menos el tiempo de pausa durante el ejercicio) y el tiempo en marcha en general desde el inicio
- Función optativa de marcador de tiempo previsto con ritmo previsto por el usuario por vuelta, rango previsto y distancia general prevista

- El marcador de tiempo previsto proporciona alarmas sonoras características y avisos en pantalla que significan “por debajo del ritmo” (pitido lento, “SLOW”), “a ritmo” (pitido único, “ON PACE”) o “por encima del ritmo” (pitido rápido, “FAST”)
- Recordatorios de hidratación y alimentación mediante alarma de temporizador, que recomiendan cuándo beber y comer
- El nuevo sistema de administración de datos guarda todas las sesiones de ejercicio una vez que se reinicia el cronógrafo. Las sesiones de ejercicio más antiguas se sustituirán automáticamente, salvo que se hayan bloqueado para evitar que se borren

Revisión

- Almacenamiento de múltiples sesiones de ejercicio por fecha, con el tiempo de cada vuelta o intervalo, los tiempos previstos, mejor vuelta y vuelta promedio

- La revisión del marcador de tiempo previsto muestra cuánto más rápido o más lento fue usted en cada vuelta y el tiempo total
- El bloqueo de sesiones de ejercicio evita la eliminación automática

Temporizador ⧖

- La tecnología TapScreen™ inicia/detiene el temporizador
- Temporizador programable hasta 24 horas
- Opciones de detención y repetición de cuenta regresiva
- Contador de repeticiones automático

Temporizador interválico ⧖

- La tecnología TapScreen™ inicia/detiene el temporizador interválico
- Temporizador programable hasta 24 horas
- Tres temporizadores interválicos de hasta 16 intervalos cada uno

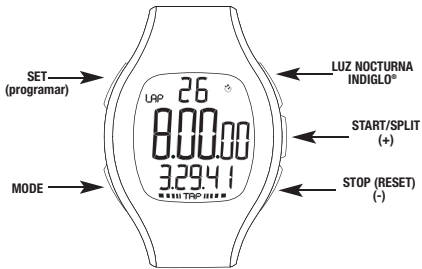
- Marcas de intervalos personalizables (N.º de intervalo, WARM [calentamiento], SLOW [lento], MED [medio], FAST [rápido] y COOL [enfriamiento]) para facilitar el entrenamiento con intervalos
- Contador automático de repeticiones de intervalo

Alarma

- Tres alarmas con opciones diaria, de días hábiles, de fin de semana o semanal
- Alerta de respaldo que suena a los 5 minutos

Luz nocturna INDIGLO® con función NIGHT-MODE [modo nocturno]®

Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP con tecnología TapScreen™



Símbolos en pantalla

- ALARMA
- Indicador de alarma
- Indicador de cronógrafo
- Indicador de repetición de tiempo de cuenta regresiva
- Indicador de temporizador de cuenta regresiva
- TAP Indicador de TAP (golpe con el dedo)
- LUZ NOCTURNA INDIGLO®

INICIO RÁPIDO

Pulse MODE [modo] para recorrer el ciclo de las funciones principales del reloj

TIME [hora]> CHRONO [cronógrafo]> RECALL [revisión]> TIMER (temporizador)> INTERVAL TIMER [temporizador interválico]> ALARM [alarma]

La mayoría de los modos usa los botones del reloj de la misma manera y las marcas de los botones se muestran en la pantalla, cerca de cada botón.

SET (DONE) = aceptar y salir

MODE (NEXT) = avanzar a la siguiente opción de configuración

START/SPLIT (+) = aumentar/hacer avanzar el valor de la configuración

STOP/RESET (-) = disminuir/invertir el valor de la configuración

Para fijar, pulse SET y luego siga las instrucciones.

Para programar hora y fecha

1. Pulse MODE hasta que aparezca la hora.
2. Pulse y sostenga SET para comenzar.
3. Con las instrucciones (NEXT, +, -) que aparecen en la pantalla, recorra los siguientes valores: zona horaria, horas, minutos, segundos, mes, día, año, formato de 12/24 horas, formato de fecha, señal acústica cada hora, sonido al pulsar y fuerza de golpe.
4. Pulse SET (DONE) para salir.

Uso del cronógrafo

El cronógrafo toma el tiempo de su sesión de ejercicio. La función de vuelta/intervalo divide la sesión de ejercicio en segmentos de tiempo que pueden proporcionar información en tiempo real y le permiten ajustar el ritmo para alcanzar el objetivo de tiempo general.

1. En modo CHRONO, golpee la pantalla para comenzar (START).
2. Golpee la pantalla cada vez que necesite registrar una VUELTA/INTERVALO.
3. Pulse STOP/RESET para terminar.
4. Pulse y sostenga STOP/RESET para reiniciar el CRONÓGRAFO. Aparece WRKOUT SAVED [ejercicio guardado] en la pantalla, para informarle que el ejercicio se guardó automáticamente.

Recuperación de los datos del ejercicio

El registro de entrenamiento fechado le permite revisar el rendimiento de los ejercicios cronometrados.

1. En el modo RECALL, pulse START/SPLIT para seleccionar la fecha del entrenamiento que desea revisar. Las sesiones de ejercicio aparecen en orden cronológico inverso.
2. Pulse SET para revisar toda la información guardada en esa sesión de ejercicio.
3. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para desplazarse por toda la información del ejercicio.

Bloqueo de los datos del ejercicio

El bloqueo de una sesión de ejercicio la protege del borrado automático cuando la memoria se llena al realizar nuevas sesiones de ejercicio.

1. Pulse MODE hasta que aparezca RECALL.
2. Pulse START/SPLIT para desplazarse a lo largo de las fechas de los ejercicios.
3. Cuando encuentre el ejercicio, pulse y sostenga STOP/RESET para bloquear (LOCK). 🔒 Pulse y sostenga STOP/RESET nuevamente para desbloquear (UNLOCK).

INSTRUCCIONES

MODOS DEL RELOJ

Las funciones de este reloj están agrupadas en modos a los que se accede pulsando y soltando el botón MODE. Cada vez que se pulsa el botón MODE se ve el modo siguiente en la secuencia. Los modos están dispuestos en el siguiente orden:

TIME [hora]> CHRONO [cronógrafo]> RECALL [revisión]> TIMER [temporizador]> INTERVAL TIMER [temporizador interválico]> ALARM [alarma]

TIME Muestra la hora y la fecha.

CHRONO Use el cronógrafo para medir el tiempo del ejercicio.

RECALL Se usa para revisar eventos cronometrados fechados.

TIMER El temporizador de cuenta regresiva es útil para medir eventos de tiempo fijo

INT TIMER El temporizador interválico es excelente para el entrenamiento en intervalos con eventos de tiempo fijo distintos.

ALARM Hay tres alarmas disponibles para que sea puntual en días diferentes.

TECNOLOGÍA TAPSCREEN™

Conserve el impulso y evite interrumpir el ritmo. La tecnología TapScreen™ funciona con un golpecito firme en la esfera del reloj. La tecnología TapScreen™ se usa en los modos CHRONO, TIMER e INTERVAL TIMER.

La sensibilidad al golpe se puede regular para que el mismo sea ligero (LITE), medio (MED) o fuerte (HARD). La configuración preestablecida con la que viene el reloj es medio.

1. En el modo TIME, pulse y sostenga el botón SET.
2. Pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca TAP FORCE.
3. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para seleccionar fuerza de golpe LITE, MED o HARD.

Sugerencias:

- Le recomendamos seleccionar la fuerza de golpe (TAP FORCE) según la actividad que esté realizando: caminar (LITE), correr (MED), andar en bicicleta (HARD) y nadar (HARD).
- Si ocurren activaciones mediante golpe sin querer, cambie la fuerza de golpe al nivel siguiente.

- Si está en un período de transición de una triatlón o cambiándose de ropa, le recomendamos que pulse MODE para cambiar al modo TIME, a fin de evitar la activación mediante golpe del cronógrafo, que seguirá funcionando en segundo plano. Cuando haya terminado, vuelva a CHRONO.

MODOS Y FUNCIONES DE PROGRAMACIÓN

Hora/Fecha/Señal acústica cada hora

1. Pulse MODE hasta que aparezca la hora.
2. Para comenzar, pulse y sostenga SET.
3. Pulse MODE (NEXT) para pasar a las opciones de programación.
4. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para aumentar o disminuir los valores de zona horaria (1 ó 2), hora, mes, día, fecha, año, formato de 12/24 horas, formato de fecha, señal acústica cada hora, sonido al pulsar y fuerza de golpe.

5. Pulse NEXT para programar la otra zona horaria (si lo desea), siguiendo el procedimiento mencionado anteriormente.
6. Pulse SET (DONE) para salir.

Sugerencias:

- Si se encuentra en otras funciones, pulse y sostenga MODE para echar un vistazo a la hora y suelte para volver al modo actual.
- El formato de fecha puede seleccionarse como mes-día (MM:DD, MMM-DD), mes-día-año (MM-DD-AA), día-mes-año (DD.MM.AA) o año-mes-día (AA-MM-DD).

Segunda zona horaria

Su reloj tiene dos zonas horarias que son útiles cuando viaja a un lugar con otra zona horaria o cuando cambia al horario de verano.

Sugerencias:

- Puede cambiar fácilmente de TIME 1 a TIME 2 y viceversa pulsando y sosteniendo el botón START/SPLIT durante 8 segundos.

Cronógrafo

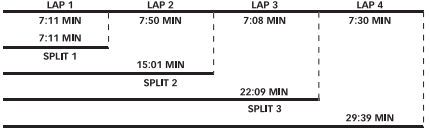
El cronógrafo toma el tiempo del ejercicio. Durante el evento, el registro de vueltas/intervalos le da información en tiempo real para marcar el ritmo y le permite ajustar la velocidad para alcanzar el objetivo de tiempo general.

Vuelta/Intervalo

Vuelta es el tiempo en el que se completa un segmento individual del ejercicio. Intervalo es el tiempo acumulado desde el comienzo hasta ese punto específico del ejercicio. A continuación se incluye un ejemplo de una carrera de 4 millas. El corredor registra las vueltas/intervalos cada milla.

Tabla de vuelta/intervalo

Este reloj registra hasta 100 horas y cuenta hasta 199 vueltas. Guarda las 150 vueltas más recientes en el modo revisión.



Manejo del cronógrafo

1. Pulse Mode hasta que aparezca CHRONOGRAPH. (Asegúrese de que diga 00.00.00 o pulse STOP/RESET para reiniciar.)
2. Golpee la pantalla para comenzar.
3. Golpee la pantalla cada vez que necesite registrar una VUELTA/INTERVALO.

- Cada vez que dé una vuelta, la pantalla se congelará durante 10 segundos para permitirle revisar los datos de vuelta/intervalo mientras el cronógrafo registra la siguiente vuelta/intervalo.
- Si el tiempo previsto está encendido (ON), se oye una alarma relacionada con el ritmo, para ayudarlo a evaluar si necesita acelerar o disminuir el mismo. La pantalla le da información sobre el tiempo delta y el ritmo (SLOW [lento], ON PACE [a ritmo] o FAST [rápido]). El tiempo delta es la diferencia entre el tiempo de vuelta previsto y el tiempo de vuelta real. Para activar esta función, vaya a la sección de programación del marcador de tiempo previsto.

4. Pulse STOP/RESET para pausar o terminar. Para reanudar, golpee la pantalla.
5. Cuando haya terminado el ejercicio, pulse y sostenga STOP/RESET para despejar la pantalla (el cronógrafo vuelve a 00.00.00). El ejercicio se guarda automáticamente y puede verse en el modo revisión (RECALL).

Sugerencias:

- También puede usar el botón START/SPLIT para iniciar el cronógrafo y contar vueltas.

- Si desea ver la hora, pulse y sostenga MODE y suelte para volver al cronógrafo actual.
- Cuando el cronógrafo está funcionando, en la pantalla de hora aparece ⏱.
- Puede contar hasta 199 vueltas. Sin embargo, el cronógrafo sólo registra las 150 vueltas más recientes. Tenga en cuenta que cada sesión de ejercicio subsiguiente requiere tres vueltas de almacenamiento que se usan para incorporar la hora/fecha, el tiempo previsto y los tiempos delta correspondientes a esa sesión de ejercicio.

Cambio del formato de pantalla del cronógrafo

Sirve para determinar lo que se muestra en la línea del medio de la pantalla y en la inferior. La línea del medio tiene el tamaño de dígitos más grande. Las opciones disponibles son LAP/SPLIT [vuelta/intervalo], SPLIT/LAP [intervalo/vuelta] y TOTAL RUN [tiempo transcurrido total]

1. Pulse Mode hasta que aparezca CHRONO.

2. Pulse SET para comenzar la programación.
3. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para seleccionar LAP/SPLIT (tiempo de vuelta en dígitos grandes), SPLIT/LAP (tiempo parcial en dígitos grandes) o TOTAL RUN [tiempo transcurrido total].
4. Pulse SET (DONE) para salir o MODE (NEXT) para programar la función Tiempo previsto (que se describe más adelante en esta sección).

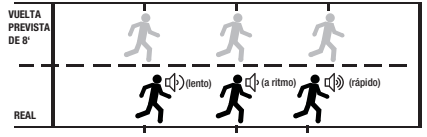
Nota:

Si elige el formato TOTAL RUN, puede ver el tiempo transcurrido total desde que se inició CHRONO, incluso cualquier tiempo transcurrido mientras el cronógrafo estuvo detenido. Cuando se mide una vuelta/intervalo, el reloj cambia automáticamente al formato LAP/SPLIT.

Marcador de tiempo previsto

Dado que el ritmo es importante para alcanzar los objetivos, un rastreador audible incorporado indica si se logran los tiempos de vuelta previstos. Si no cumple los tiempos previstos predeterminados o los excede, diversos

timbres y mensajes le dan información al respecto. Los pitidos lentos indican que está por debajo del ritmo (SLOW), un único pitido le hace saber que está a ritmo (ON-PACE), y los pitidos rápidos le dicen que ha superado el ritmo (FAST). La pantalla muestra también los datos del rendimiento.



Programación del marcador de tiempo previsto

1. Pulse MODE hasta que aparezca CHRONO (en el cronógrafo se lee 00:00:00, o pulse STOP/RESET para reiniciar).

2. Pulse SET para comenzar la programación.
3. Pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca TARGET TIME.
4. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para encender (ON) o apagar (OFF) el tiempo previsto (TARGET TIME).

5. Si elige ON, pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca TRGT PACE [ritmo previsto].
6. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para ingresar el ritmo previsto por tiempo de vuelta en horas (HH), minutos (MM) y segundos (SS). El ritmo previsto por vuelta puede fijarse desde un mínimo de 1 minuto (1.00) hasta un máximo de 1 hora (1:00:00).
7. Pulse el botón MODE (NEXT) para ingresar el rango previsto (TRGT RANGE), que es el margen de error (+/-) dentro del que usted está dispuesto a considerar que la vuelta está a ritmo (ON-PACE). Cuando aparezca TRGT RANGE, ingrese los minutos (MM) y los segundos (SS).

8. Pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca la distancia prevista (TRGT DIST).
9. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para seleccionar NONE [ninguna] o SET.
10. Si selecciona SET, pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca la unidad de distancia (UNIT DIST).
11. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para seleccionar millas (MI) o kilómetros (KM).
12. Pulse MODE (NEXT) hasta que aparezca la distancia prevista (TRGT DIST).
13. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para ingresar la distancia total prevista de su entrenamiento o carrera en general.
14. Para terminar, pulse SET (DONE). Si se programó una distancia prevista total, el reloj calculará y mostrará el tiempo previsto total (TARGET TOTAL) sobre la base del ritmo previsto y la distancia prevista que proporcionó en los pasos anteriores.

Temporizadores de hidratación y alimentación

Los temporizadores de hidratación y alimentación optativos le avisarán cuando sea hora de beber o comer. La temporización de cuenta regresiva se repetirá y funcionará en paralelo con el cronógrafo.

Programación de los intervalos de hidratación y alimentación

1. Pulse MODE hasta que aparezca CHRONO.
2. Pulse SET para comenzar.

3. Pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca hidratación (DRINK).
4. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para encenderla (ON).
5. Pulse el botón MODE (NEXT) para pasar a la sección de hora y pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para programar la hora.

S

6. Pulse MODE (NEXT) para seleccionar y repetir el proceso de programación para el temporizador de alimentación (EAT).
7. Pulse SET (DONE) para terminar.

REVISIÓN

La planilla de entrenamiento múltiple le permitirá revisar el rendimiento de ejercicio por fecha. Puede revisar los tiempos de cada vuelta, mejor vuelta y vuelta promedio. Si se programó el marcador de tiempo previsto, el reloj también proporcionará los tiempos delta y las marcas para cada segmento.

Revisión de datos del ejercicio

1. Pulse MODE hasta que aparezca RECALL.
2. Pulse START/SPLIT para seleccionar la fecha del ejercicio que desea revisar. Las sesiones de ejercicio aparecen en orden cronológico inverso y aparece la cantidad de vueltas guardadas.

3. Cuando haya encontrado la sesión de ejercicio que desee revisar, pulse SET para revisar toda la información guardada en esa sesión de ejercicio.

- Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para revisar los datos (vuelta/intervalo, tiempos delta, mejor vuelta y vuelta promedio).
- Si el marcador de tiempo previsto estaba encendido (ON), podrá revisar la programación del marcador de tiempo previsto (ritmo previsto, distancia prevista y total previsto), los tiempos reales de vuelta/intervalo, los resultados delta por vuelta (+/- desde el tiempo previsto por vuelta con marcas), tiempo delta total (si se programó una distancia prevista total), mejor vuelta y vuelta promedio.

4. Pulse SET (DONE) para salir.

Bloqueo de sesiones de ejercicio en RECALL

El bloqueo de una sesión de ejercicio la protege del borrado automático a medida que se realizan nuevas sesiones de ejercicio.

1. Pulse MODE hasta que aparezca RECALL.
2. Pulse START/SPLIT para desplazarse entre las fechas de los ejercicios.
3. Cuando encuentre el ejercicio, pulse y sostenga STOP/RESET para bloquear (LOCK). Aparecerá un pequeño ícono de candado junto con la fecha del ejercicio para confirmar la categoría de la información.
4. Para desbloquear cualquier ejercicio, repita los tres pasos mencionados y pulse y sostenga STOP/RESET para desbloquear (UNLOCK).

Sugerencias:

- A fin de bloquear su última sesión de ejercicio, debe reiniciar el cronógrafo (00:00:00) para guardar la sesión.
- A medida que se llena la memoria (máximo de 150 vueltas), se borrarán automáticamente las sesiones de ejercicio desbloqueadas más viejas.
- Si las sesiones de ejercicio están bloqueadas y la memoria tienen menos de 30 vueltas disponibles, el reloj señalará que la memoria se está llenando al mostrar "x laps free" [x vueltas libres]. Cuando no haya memoria disponible, el reloj mostrará "memory full" [memoria llena] y será necesario desbloquear sesiones de ejercicio guardadas para dar espacio a la siguiente sesión de ejercicio a revisar.

TEMPORIZADOR

El temporizador se usa para contar regresivamente un evento de tiempo fijo. El temporizador puede programarse para reiterar y realizar constantemente la cuenta regresiva, o para detenerse al final de la misma. Puede usar la tecnología TapScreen™ para activar y detener el temporizador en cualquier momento.

Programación del temporizador

1. Pulse MODE hasta que aparezca TIMER.
2. Pulse SET para comenzar a programar el temporizador.
3. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para aumentar o disminuir los valores del temporizador de la cuenta regresiva.

4. Pulse MODE (NEXT) para pasar a la siguiente opción de programación.
5. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para seleccionar STOP AT END [parar al final] o REPEAT AT END [repetir al final].
6. Pulse SET (DONE) para terminar el proceso de programación.

Uso del temporizador

1. Para iniciar el temporizador, golpee el cristal del reloj o pulse START/SPLIT.
2. Cuando el temporizador llega a cero, suena una melodía de alerta y el temporizador se detiene y repite. La melodía puede apagarse pulsando cualquier botón.
3. Si necesita detener o pausar el temporizador, golpee el cristal del reloj o pulse STOP/RESET.
4. Cuando termine, pulse y sostenga STOP/RESET para reiniciar el temporizador desde el tiempo original. Si pulsa y sostiene STOP/RESET por segunda vez, el temporizador se despeja y queda en 0.

Nota: Si el temporizador continuo está programado en intervalos de menos de 15 segundos, suena un solo pitido entre repeticiones.

Sugerencias:

- ⧖ aparece en la pantalla horaria cuando el temporizador está en marcha. ⧖› aparece cuando el temporizador está funcionando y programado para repetir al final.
- Cuando se usa el temporizador de modo que se repita, el número de repetición aparece en la parte inferior de la pantalla.
- El número máximo de repeticiones es 99.
- El temporizador seguirá funcionando aunque usted salga del modo temporizador.
- Cuando el temporizador acaba la cuenta regresiva al llegar a cero, parpadea la luz nocturna INDIGLO® y suena la melodía del temporizador.

TEMPORIZADOR INTERVÁLICO CON MARCAS

Las rutinas complejas con intervalos consecutivos se vuelven automáticas y sencillas con tres programas de intervalo, cada uno con hasta 16 intervalos marcados que pueden iniciarse o detenerse con la interfaz de la tecnología TapScreen™. También agregamos marcas para ayudarlo a ver la intensidad que debe tener el entrenamiento (N.º de intervalo, WARM, SLOW, MED, FAST y COOL).

Programación del temporizador interválico

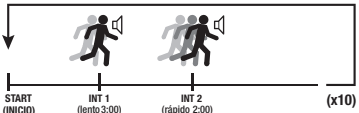
1. Pulse MODE hasta que aparezca INT TIMER.
2. Pulse STOP/RESET para seleccionar el ejercicio que desea usar (WRK -1, 2 ó 3).
3. Pulse SET y aparece SET INT TIMER.
4. Para seleccionar el intervalo (1-16) pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-).
5. Pulse MODE (NEXT) para programar el tiempo de intervalo (HH:MM: SS) con START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-).
6. Pulse MODE (NEXT) para seleccionar el nombre del intervalo (N.º de intervalo, WARM, SLOW, MED, FAST y COOL) con START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-).
7. Pulse MODE (NEXT) para seleccionar STOP AT END o REPEAT AT END con START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-).

Repita todos estos pasos hasta haber programado todos los intervalos necesarios para la sesión del ejercicio.

Uso del temporizador interválico

1. Golpee el cristal del reloj o pulse START/SPLIT para iniciar el temporizador interválico.
2. Cuando el temporizador llega a cero, suena una melodía de alerta de intervalo y luego comienza el siguiente temporizador interválico.

S



- La pantalla muestra la marca en la parte superior del temporizador (N.º de intervalo, WARM, SLOW, MED, FAST y COOL).
- Si la sesión de ejercicio se programó con REPEAT AT END, el contador de repeticiones se ve en la línea inferior.

3. Golpee el cristal del reloj o pulse STOP/RESET para detener el temporizador interválico cuando haya realizado todas las repeticiones que necesitaba.
4. Cuando termine, pulse y sostenga STOP/RESET para que el temporizador interválico vuelva al tiempo original. Si pulsa y sostiene STOP/RESET por segunda vez, el temporizador se despeja y queda en 0.

Sugerencias:

- ⧗ aparece en la pantalla horaria cuando el temporizador interválico está funcionando. ⧗› aparece cuando el temporizador interválico está funcionando y fue programado para repetir al final.
- Si seleccionó REPEAT AT END, el temporizador cuenta regresivamente todos los intervalos y luego repite la secuencia entera.
- La luz nocturna INDIGLO® parpadea y la melodía del temporizador interválico suena entre intervalos.
- Si sale del modo INT TIMER, el temporizador interválico sigue funcionando.
- Si quiere ver la hora, pulse y sostenga MODE, y suelte para volver al temporizador interválico actual.

Alarma

Se pueden programar hasta tres alarmas para que le recuerden la inminencia de sucesos próximos. Puede personalizarlas por día, según lo que necesite.

1. Pulse MODE hasta que aparezca ALARM.
2. Pulse STOP/RESET para seleccionar alarma 1, 2, ó 3.
3. Pulse SET para programar la alarma seleccionada.
4. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) y MODE (NEXT) para cambiar la hora de la alarma y la frecuencia con la que desea que la misma suene (DAILY [a diario], WKDAYS [días de semana], WKENDS [fines de semana] o un día de la semana en particular).
5. Pulse SET (DONE) para confirmar y salir.
6. Pulse START/SPLIT para activar (ON) o desactivar (OFF) cualquier alarma. Si la alarma está activada, la frecuencia de la alarma aparece en la línea inferior de la pantalla.

Sugerencias:

- Cuando la alarma está activada, aparece en la pantalla horaria.
- Al llegar la hora programada para la alarma, la luz nocturna INDIGLO® y el ícono de alarma parpadean y suena la alerta. Pulse cualquier botón para silenciarla.
- Si no se pulsa ningún botón, la alerta se apaga después de 20 segundos y la alarma de respaldo se activa después de 5 minutos.

***LUZ NOCTURNA INDIGLO® CON FUNCIÓN NIGHT-MODE®**

La tecnología INDIGLO® ilumina toda la esfera del reloj por la noche y cuando hay poca luz. Presione el botón INDIGLO® para encender la luz nocturna. INDIGLO® se mantiene encendida 3 segundos durante la operación normal o 6 segundos mientras se programa.

FUNCIÓN NIGHT-MODE®:

La función NIGHT-MODE® le permite
iluminar la esfera del reloj de 2 a 3 segundos golpeando el cristal del reloj

con el dedo (únicamente en los modos CHRONO, TIMER e INT TIMER) o pulsando cualquier botón del reloj. También se muestra en la pantalla un ícono de luna creciente ☾ cuando está activada la función NIGHT-MODE®.

Para activar, pulse y sostenga el botón de INDIGLO® durante 4 segundos. Para desactivar, pulse el botón de INDIGLO® durante 4 segundos. La función NIGHT-MODE® se desactiva automáticamente después de 8 horas.

RESISTENCIA AL AGUA

Su reloj SLEEK™ 150-lap es resistente al agua hasta 100 metros.

Profundidad de Resistencia al Agua	Presión bajo la superficie en p.s.i.a.*
30 m/98 pies	60
50 m/164 pies	86
100 m/328 pies	160

*libras por pulgada cuadrada absoluta

ADVERTENCIA: PARA MANTENER LA RESISTENCIA AL AGUA, NO PULSE NINGÚN BOTÓN BAJO EL AGUA.

1. El reloj es resistente al agua sólo si el cristal, los botones y la caja están intactos.
2. El reloj no es apropiado para hacer submarinismo y no debería usarse para ello.
3. Enjuague el reloj con agua dulce después de exponerlo al agua salada.

PILA

Timex recomienda encarecidamente que un minorista o un joyero cambie la pila. Si correspondiera, pulse el botón de reinicio luego de cambiar la pila. El tipo de pila se indica en el dorso de la caja. La vida útil estimada de la pila se basa en ciertas suposiciones relacionadas con el uso. La duración de la pila puede variar según el uso real. NO ARROJE LA PILA AL FUEGO. NO LA RECARGUE. MANTENGA LAS PILAS SUELTAS FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.

Lea atentamente las instrucciones para saber cómo funciona el reloj Timex®. El reloj tal vez no tenga todas las funciones descritas en este folleto.

GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX

Timex Group USA, Inc garantiza el reloj TIMEX® contra defectos de fabricación durante un periodo de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex y sus sucursales en todo el mundo respaldan el cumplimiento de esta garantía internacional.

Cabe aclarar que Timex tiene la libertad de optar por reparar el reloj con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados concienzudamente, o reemplazarlo por un modelo idéntico o similar. **IMPORTANTE — TENGA EN CUENTA QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS AL RELOJ:**

1) después de que vence el plazo de la garantía;
2) si el reloj no se compró inicialmente a un minorista de TIMEX autorizado;
3) si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;
4) si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y
5) si los daños o defectos afectan al cristal, la correa o la pulsera, la caja, los accesorios o la pila. Timex podría cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA Y LAS COBERTURAS QUE CONTIENE SON EXCLUSIVAS Y SUSTITUYEN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO CUALQUIER GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR. TIMEX NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR DAÑOS DIRECTOS, INDIRECTOS O DERIVADOS. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones a las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de daños, por lo cual puede que estas limitaciones no correspondan en su caso particular. Esta garantía le otorga derechos establecidos por ley, pero usted también podría tener otros derechos que difieren de un país a otro, o de un estado a otro.

Para solicitar los servicios incluidos en la garantía, devuelva el reloj a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista donde se compró el reloj, llenando y adjuntando el cupón de reparación que originalmente viene con el reloj. Solamente en los EE.UU. y Canadá se puede adjuntar el original del cupón de reparación o una nota en la que figuren su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Para cubrir el costo de envío, adjunte el siguiente importe (este importe no es para el pago de la reparación): En EE.UU., un cheque o giro por valor de US$ 8,00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque o giro por valor de CAN$ 7,00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK£ 2,50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío y manipulación. NUNCA INCLUYA CON EL RELOJ UNA PULSERA ESPECIAL NI NINGÚN OTRO ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL.

En EE.UU., por favor llame al 1-800-448-4639 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llame al número 1-800-263-0981. En Brasil, al +55 (11) 5572 9733. En México, al 01-800-01-060-

00. En América Central, países del Caribe, Bermudas y Bahamas, al (501) 370-5775 (EE.UU.). En Asia, al 852-2815-0091. En el Reino Unido, al 44 020 8687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. En Alemania/Austria, al +43 662 889 2130. En Medio Oriente y África, al 971-4-310850. En otras zonas, consulte sobre la garantía al vendedor local de Timex o al distribuidor. En Canadá, EE.UU. y algunos otros lugares, algunos minoristas de Timex pueden proporcionarle un sobre con la dirección y el franqueo prepago para que envíe el reloj a reparar.

©2009 Timex Group USA, Inc. TIMEX y NIGHT-MODE son marcas comerciales registradas de Timex Group USA, Inc. en los Estados Unidos y otros países. SLEEK, TRAIN SMARTER y TAPSCREEN son marcas comerciales registradas de Timex Group B.V. INDIGLO es marca comercial registrada de Indiglo Corporation en los Estados Unidos y otros países. IRONMAN es marca registrada de World Triathlon Corporation.